【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定	日	予定
11(火)		21(金)	
12(水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30)	22(土)	
13(木)	**乳児健診** プラザ八王子(12:45～)	23(日)	**【医】坂本内科**(☎53－2417)
14(金)		24(月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター(10:00～15:00) **胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所(8:30～10:30)
15(土)		25(火)	**胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所(8:30～10:30) **ぷちカフェ・アトリエ**(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
16(日)	**【医】楠瀬医院**(☎53－4922)	26(水)	
17(月)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) **乳がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(8:30～15:00)	27(木)	
18(火)		28(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ **献血** 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00)
19(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	29(土)	
20(木)	**行政相談** 奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) **こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	30(日)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57－3811)

納期のお知らせ
納期限＝7月1日(月)

市県民税 **第1期**
下水道事業受益者負担金 **第1期**

粗大ごみ収集日

6月は16日(日)、17日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー　7月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(月)	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子(8:30～10:30)	6(土)	
2(火)	育児相談　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) 子宮がん検診　プラザ八王子(9:00～14:00)	7(日)	【医】小松内科(☎52－1151)
3(水)	乳がん検診　奥物部ふれあいプラザ(8:30～15:00)	8(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
4(木)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～)	9(火)	育児相談　大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00)
5(金)	繁藤慰霊祭　繁藤災害哀悼の広場(14:00～) 身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)	10(水)	育児相談　プラザ八王子(9:30～11:30) 乳がん検診　保健福祉センター香北(8:30～15:00)

ヘルスメイトのおすすめレシピ

No.３７

かみかみ和え（副菜１つ）

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

材料	分量
さきいか	20ｇ
きゅうり	80ｇ
人参	40ｇ
キャベツ	40ｇ
A 酒	小さじ1/2
A すりゴマ	大さじ１
A 砂糖	小さじ１
A 酢	小さじ１
しょうゆ	小さじ１
ごま油	小さじ1/3

一人分の栄養価

エネルギー	26Kcal
たんぱく質	2.2ｇ
カルシウム	20mｇ
塩分	0.3ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① さきいかを食べやすい長さに切り、酒をふっておく。
② きゅうり、人参、キャベツは千切りにし、塩をして、しんなりしたら水で洗いしぼる。
③ Aをあわせておく。
④ さきいかがほどよく柔らかくなったら②と混ぜあわせ、Aで味を整える。

ひとくちメモ
さきいかがおつまみからおかずに変身。噛めば噛むほどさきいかの旨みが口にひろがります。６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯は丈夫な身体の基礎になります。この機会に噛むことの大切さを考えましょう。また、６月は「食育月間」となっています。食べるということについても考えましょう。